

Vägledning för Studieorganisatörer (SO)

Som SO är du en nyckelperson i föreningen. Du bidrar till att fylla medlemskapet med aktiviteter som ger kunskap, kraft och engagemang för en bättre vardag med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom. Genom att skapa ett program med till exempel föreläsningar, motionsgrupper, studiecirklar och resor öppnar du möjligheter för en god gemenskap och ökad livskvalitet.



Rollen som SO

SO:s övergripande ansvar är att skapa ett program med aktiviteter som gör föreningen till en attraktiv mötesplats för befintliga och blivande medlemmar. Tillsammans med styrelsen och övriga aktiva i föreningen har du frihet att utforma uppdraget utifrån era förutsättningar. Samtidigt behövs ramar för att



vi som organisation ska kunna arbeta enhetligt och effektivt. Därför är det viktigt att utgå från förbundets stadgar och styrdokument samt föreningens verksamhetsplan.

Tips för dig som är ny som SO

- Diskutera med styrelsen om vad de önskar och förväntar sig.
- Om du är SO i lokalföreningen kan du kontakta SO i länet och be om en introduktion.
- Prata med den person som var SO innan dig.
- Hör av dig till SO i andra föreningar inom din länsförening.
- Besök hjärt-lung.se för inspiration.
- Mejla eller ring till förbundskansliet.
- Kontakta ABF eller valfritt bildningsförbund och se vad de erbjuder.
- Kontakta andra föreningar eller organisationer för att få inspiration och möjlighet till samarbete.

Att vara SO i lokalföreningen

Din roll som SO är att ta fram ett program med aktiviteter för föreningens medlemmar. Detta gör du tillsammans med andra aktiva i föreningen, med utgångspunkt i föreningens verksamhetsplan och medlemmarnas önskemål. Som SO arbetar du nära styrelsen, andra föreningsaktiva och träffar många medlemmar. Arbetet är varierat och kommer många till glädje.

Så här säger några SO om sin roll:

”Deltagarna är så positiva och glada, vi har mycket trevligt!”

Varje förening är unik och erbjuder aktiviteter som passar den egna föreningens medlemmar. Här är ett axplock av aktiviteter som våra föreningar erbjuder runt om i landet:

”Det är kul med variation mellan alla uppgifter.”

tematräffar • sittgympa • vattengympa • föreläsningar • medlemsmöten • diagnosdukar • qigong • träffa andra • promenadgrupp • stavgång • dela erfarenheter • bokcirklar • bussresor • teatergrupper • bridge • lära tillsammans • yoga • datakurs • styrketräning • julfest • linedance • släktforskning • röra sig i grupp • golvgympa • matlagningskurs • haroligt! • bioklubb • kör • stickcafé

Planera, genomföra och följa upp

Arbetet med aktiviteterna kan delas upp i följande tre delar som återkommer inför varje år eller termin:

Steg 1

Planera

Att skapa ett varierat och lockande program kräver planering. Det enklaste sättet är att utgå från förra terminens program, men det är också viktigt att lyfta blicken för att få in nya aktiviteter och locka nya medlemmar och deltagare.

Läs mer på sidan 3

Steg 2

Genomföra

Efter att styrelsen enats om ett program är det dags att göra verklighet av planerna. Det handlar om allt från att utbilda ledare och boka lokaler till att nå ut med information till medlemmarna samt hantera kallelser och närvarorapportering.

Läs mer på sidan 4

Steg 3

Följa upp

När terminen är slut är det viktigt att följa upp hur det gick. Vilka aktiviteter fungerade bra och lockade många deltagare? Vad fungerade mindre bra och varför? Att följa upp vad deltagare och ledare tycker ger möjlighet att förbättra och utveckla föreningens verksamhet.

Läs mer på sidan 5

Steg 1

Planera



Vart är föreningen på väg?

Påbörja planeringen genom en dialog med styrelsen, utgå från verksamhetsplan och budget. Vad händer inom föreningen de närmaste åren? Hur kan olika aktiviteter förstärka föreningens verksamhet och locka nya medlemmar?

Skaffa kunskap om medlemmarna

Genom registeransvarig i föreningen kan man få statistik om medlemmarna, till exempel hur många som har olika diagnoser, hur många nya medlemmar det finns och åldersfördelning. God kunskap om medlemmarna underlättar planeringen.



Ta reda på vad medlemmarna vill

Medlemmarnas önskemål är så klart viktiga i planeringen. Föreningen är summan av sina medlemmar och rätt aktiviteter gör föreningen attraktiv.

Så här kan man undersöka medlemmarnas önskemål:

- Skicka ut en enkät med e-post till alla medlemmar och fråga vilka önskemål som finns. Det kan vara ett enkelt mejl där medlemmen kan svara med önskemål eller en länk till en enkät.
- Fråga om vilka aktiviteter medlemmarna önskar på medlemsmöten och vid andra aktiviteter.
- Ring ett urval medlemmar som inte brukar delta i aktiviteter och fråga vad som intresserar dem.

Vilka kompetenser finns i föreningen?

Det finns säkert medlemmar med olika kompetenser som kan tänka sig att hålla i en aktivitet, en hel termin eller vid ett enstaka tillfälle. Kanske finns någon motionsledare, fysioterapeut eller instruktör i mindfulness? Eller en medlem med intresse för teknik som kan utbilda om smartphones och datorer? Någon som vill hålla i en bokcirkel eller släktforskningsgrupp eller som är kulturintresserad och vill arrangera besök och resor?



Passa på att fråga i samband med utskick till medlemmar, på medlemsmöten och när nya medlemmar välkomnas till föreningen!

Vad är på gång i länet och förbundet?



Inom länet och förbundet finns aktiviteter och material som lokalföreningen kan dra nytta av, till exempel övergripande kampanjer och nytt utbildningsmaterial. Ta gärna hjälp av:

- **SO i länet:** för att få reda på vilka aktiviteter som planeras i länet och vad som händer i andra föreningar inom länet.
- **Hjart-lung.se och webbutiken:** där det finns kunskap och material för olika aktiviteter.
- **Förbundskansliet:** här arbetar personal med sakkunskap, till exempel inom opinion, utbildning- och livsstil.



Nyheter inom hjärt-, kärl- och lungområdet?

Ett tips är att lyfta blicken och fundera över nyheter som är viktiga för medlemmarna och hur föreningens aktiviteter kan hjälpa dem att hålla sig uppdaterade. Kanske har det kommit nya riktlinjer om fysisk aktivitet eller nya lagar och riktlinjer om vård och rehabilitering eller en ny rekommendation om vaccination? Ett tips är att hitta någon från vården som kan föreläsa för medlemmarna.

Steg 2

Genomföra



Rekrytera och utbilda ledare

Återkommande aktiviteter har oftast ledare, men det kan behövas nya när

befintliga slutar och om föreningen börjar med nya aktiviteter. SO har ansvar för att rekrytera motions- och cirkelledare samt se till att de har utbildning. I förbundet finns ett motionsledarteam med erfarna instruktörer som kan utbilda ledare i föreningarna. Kontakta förbundskansliet med förfrågan om motionsledarutbildning. Bildningsförbunden kan ofta hjälpa till att utbilda cirkelledare. Det är också vanligt att SO samlar alla ledare varje termin för att dela erfarenheter och lära av varandra.

Inom förbundet finns motions- och samtalsledare som kan leda olika typer av aktiviteter digitalt. Medlemmarna kan samlas fysiskt och ledaren vara med på länk.

Boka lokaler

SO ansvarar för att ordna lokaler till planerade aktiviteter. En del föreningar har egna lokaler, delar med andra organisationer eller hyr in sig till exempel hos kommunen. Bildningsförbunden kan ibland hjälpa till med lokaler. Många aktiviteter, som stavgång och boule, går att genomföra utomhus under delar av året. Hälsans stig ägs av Riksförbundet HjärtLung och kan användas för till exempel promenader.



Beställa material

SO har ansvar för att beställa material till olika aktiviteter. Material som förbundet tagit fram finns i webbutiken, annat material kan beställas genom bildningsförbund. Det är viktigt att förankra eventuell kostnad för materialet innan beställning, oavsett om det är föreningen eller deltagarna som betalar.

Kursadministration

Med aktiviteter följer också administration, som att skicka kallelser, ta emot anmälningar,



Här arbetar några medlemmar med Svikt-duken.

följa upp betalning av eventuella avgifter, rapportera närvaro samt i vissa fall betala ut ersättning till ledare.

Det är oftast kassören som sköter fakturor och löneutbetalningar men SO eller ledare som står för underlagen. SO har ansvar för att administrationen kring föreningens aktiviteter fungerar men behöver inte själv genomföra alla moment.



Marknadsföra föreningens program

När föreningens program för terminen är klart är det viktigt att nå ut till medlemmarna. Så här kan man göra:

- Skicka hem ett skriftligt program till medlemmarna med post.
- Skicka programmet med e-post, men tänk på att alla medlemmar inte har sin e-post i medlemsregistret.
- Lägga ut programmet på föreningens hemsida.
- Informera om kommande aktiviteter genom SMS eller på Facebook.
- Informera vid medlemsmöten och andra arrangemang.
- Lägga ut programmet på vårdcentraler och sjukhus.
- Sätta upp programmet på godkända anslagstavlor.
- Annonsera i lokalpress.

Steg 3

Följa upp

Vad tyckte deltagarna?

Att ta reda på vad deltagarna tycker är nödvändigt för att kunna förbättra och förnya sin verksamhet. Det är viktigt att följa upp alla sorts aktiviteter, som medlemsmöten, föreläsningar, resor och terminsaktiviteter.

Här är några förslag på hur man kan utvärdera:

- Lämna en utskrivnen utvärdering till deltagarna efter aktiviteten/sista gången på terminen och be dem fylla i innan de går hem.
- Mejla deltagare efter aktiviteten och be dem svara på några frågor.
- Ringa ett urval av deltagare för att lyssna närmare och ställa frågor.

Förslag på frågor i en utvärdering:

Skalfrågor där 1 är dåligt och 4 är mycket bra.

Vad tyckte du om aktiviteten	1	2	3	4
Hur fungerade ledaren i sin roll?	1	2	3	4
Hur bra fungerade lokalen för aktiviteten?	1	2	3	4
Vad tyckte du om veckodag och tidpunkt för aktiviteten?	1	2	3	4

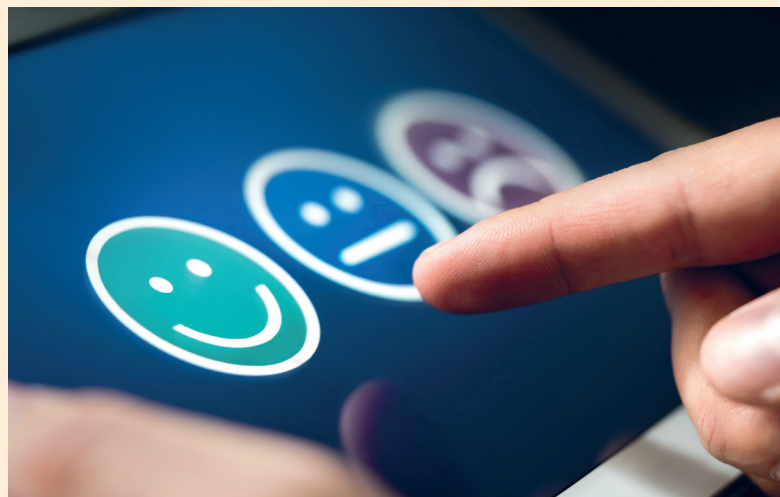
Öppna frågor:

Har du förslag på förbättringar?

Har du förslag på andra aktiviteter som vi kan arrangera?

Vad tyckte ledarna?

Det är också bra att få reda på hur motions- och cirkelledare samt eventuella föreläsare tycker att det fungerar. Här kan SO genomföra individuella samtal eller samla alla ledare för att göra en gemensam utvärdering.



Hur fungerade terminen som helhet?

Efter terminen är det dags att se över hur programmet fungerat som helhet:

- Vilka aktiviteter har varit populära?
- Vilka aktiviteter har haft färre deltagare?
- Finns det dagar och tidpunkter som drar mer deltagare än andra?
- Hur många av föreningens medlemmar har deltagit i en aktivitet under terminen?
- Finns det grupper av medlemmar som deltar i högre utsträckning än andra? Till exempel vad gäller kön, ålder eller diagnoser? Eller grupper som deltar i liten utsträckning?

Gör en analys inför nästa termin

Sammanfatta utvärderingen i ett enkelt dokument för att kunna diskutera med styrelse eller programgrupp och använd som underlag inför nästa termin. Ett sätt att sammanfatta är att använda frågorna nedan:



Vad ska vi fortsätta med?



Vad ska vi ändra på?



Vad ska vi sluta med?



Vad ska vi börja med?

Samarbete inom föreningen, länet och förbundet

I din roll som SO samarbetar du med många andra. Tillsammans kan ni få verksamheten att växa och skapa nya möjligheter för många medlemmar.

SO arbetar nära styrelsen

Rollen som SO kräver ett nära samarbete med styrelsen för tillgång till information och delaktighet i planeringen. Därför är SO i många föreningar ordinarie medlem i styrelsen eller adjungerade, det senare innebär att SO deltar i styrelsemöten men inte har rösträtt. Styrelsen kan också välja att bjuda in SO till vissa styrelsemöten eller att be SO rapportera som en stående punkt på styrelsemöten. Förbundet rekommenderar att SO är en ordinarie medlem i styrelsen.



En programgrupp gör arbetet lättare och roligare

Att kunna erbjuda många och varierade aktiviteter lockar fler till föreningen. Ett omfattande program kan dock bli ett stort arbete för en person, därför har vissa föreningar en programgrupp som tillsammans utvecklar och genomför föreningens aktiviteter.

SO och Egenvårdsombud (EVO) har mycket gemensamt

SO och EVO arbetar ofta nära varandra och har många beröringspunkter. Det är till exempel vanligt att EVO och SO samarbetar kring föreläsningar, där EVO har kontakter i vården och SO ansvarar för medlemsföreläsningar. Det är också naturligt att EVO och SO samarbetar vad gäller att värva och välkomna nya medlemmar till föreningen.

SO-kollegor kan lära av varandra

SO har ofta stor nytta och glädje av att ha kontakt med SO i förbundets andra föreningar, både inom och utanför länet. Tillsammans kan man dela erfarenheter och lära av varandras framgångar och svårigheter. Genom SO i länet eller föreningarnas hemsidor kan du få fram kontaktuppgifter till andra SO.

Förbundskansliet erbjuder stöd

På förbundskansliet finns hjälp och stöd.

På hjart-lung.se under fliken Kontakt

hittar du alla medarbetare och deras olika ansvarsområde. Tveka inte att kontakta någon om du behöver hjälp.



Bildningsförbunden kan erbjuda aktiviteter och lokaler

Riksförbundet HjärtLung är medlem i studieförbundet ABF, vilket innebär att HjärtLung-föreningen kan få stöd av ABF lokalt- och regionalt för att organisera studie- och kulturarrangemang. ABF erbjuder också funktionsutbildningar för förtroendevalda och cirkelledarutbildningar. Ofta finns lokaler och olika material att tillgå till rimliga priser. Kontakta ABF på din ort för att höra vilka möjligheter som finns » www.abf.se.



Vad händer i andra föreningar?

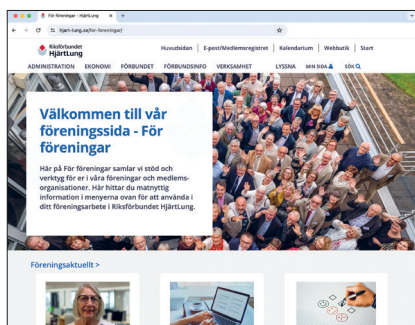
En bra idé kan vara att kontakta andra föreningar eller organisationer på orten för att inspireras av varandra eller samarbeta om olika aktiviteter, ledare eller lokaler. Patient-, närstående- och pensionärsföreningar är möjliga samarbetspartners.

Inspiration, stöd och material

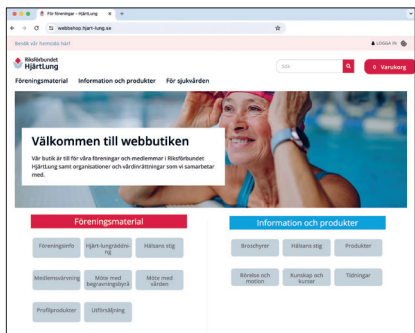
Inom förbundet finns mycket kunskap och stöd för dig som är SO och material som du kan använda i föreningens verksamhet.

Hjärt-lung.se

På **föreningssidan** finns matnyttig information för alla föreningsaktiva. Här finns till exempel förbundets ramverk och styrande dokument, information om olika roller samt kalender med utbildningstillfällen.



I **webbutiken** finns material som föreningen kan beställa.



Studiematerial

Tematräffar är ett studiematerial för både fysiska och digitala träffar och går att lägga upp som studiecirkel. Tematräffarna tar upp ämnen kopplade till livsstil och medlemmar med olika diagnoser kan med fördel gå träffarna ihop. Materialet består av fyra Temahäften som blandar kunskap med diskussionsfrågor och övningar. Tematräffarna fungerar med och utan gruppleddare. Materialet är planerat för fyra fysiska träffar och mindre grupper med 4 till 6 deltagare. Tematräffar

finns inom stresshantering, sömn och ofrivillig ensamhet.



Diagnosdukar är ett verktyg för att öka kunskaperna inom specifika diagnoser. Duken kan beskrivas som en "bordsaffisch" runt vilken deltagare samlas för att lösa uppgifter tillsammans. Diagnosdukarna samlar medlemmar med samma diagnos och passar bra för nydiagnostiserade, nyblivna medlemmar och medlemmar som vill träffa andra i samma situation. Diagnosdukar finns inom flera av Riksförbundets olika diagnoser.



Digitala aktiviteter

Riksförbundet har utvecklat digitala aktiviteter som ett komplement till föreningens lokala program för att ge medlemmar möjlighet till gemenskap och aktiviteter när inte möjlighet till fysiska möten finns och för medlemmar som bor långt från en lokalförening, har svårt att ta sig till aktiviteter eller är infektiöskänsliga. I det digitala utbudet finns livesända träningspass, filmer, träningsprogram och ibland även tematräffar, diagnosdukar och hälsomöten.

Att kombinera digitala aktiviteter med fysiska möten är en möjlighet

för föreningen att erbjuda ett bredare program, till exempel genom att medlemmar samlas i föreningens lokaler med ledaren på länk. Då finns det möjlighet att träna tillsammans med en digital ledare eller genomföra Tematräffar med en digital ledare på distans.



Hjärt-lungräddning

En populär aktivitet är utbildning i hjärt-lungräddning för befintliga och blivande medlemmar. I många av våra föreningar finns utbildade HLR-instruktörer som håller livräddarutbildningarna. Har din förening ingen egen HLR-instruktör, kontakta länsföreningen eller riksförbundet för hjälp att utbilda någon i föreningen till HLR-instruktör.

Hälsans stig

Hälsans stig ägs av Riksförbundet HjärtLung och kan användas för aktiviteter och i marknadsföring.



SO i länsföreningen

Som SO i länet vägleder du SO i lokalföreningarna och samordnar arbetet inom länet. Här är vanliga arbetsuppgifter för dig som är SO i länet.



Introducera nya SO

Du introducerar nyblivna SO i lokalföreningarna genom att till exempel:

- Avsätta en halvdag/dag för att gemensamt gå igenom rollen.
- Berätta om hur länet och lokalföreningen arbetar tillsammans.
- Förmedla kontaktuppgifter till övriga SO i länet.
- Boka in regelbundna möten och avstämningar.

Stöttar lokala SO i deras löpande arbete

Du är ett stöd för lokala SO i deras vardag, till exempel som bollplank vid planering, genomförande och uppföljning av olika aktiviteter. Du kan underlätta för SO i lokalföreningen genom att dela med dig av idéer och erfarenheter vid årliga träffar.

Ge information och hålla kontakt

Du informerar lokala SO om vad som händer i förbundet och länet, till exempel genom månads- eller kvartalsmejl. Det är uppskattat med besök till lokala SO och/eller regelbundna telefonsamtal. Du är en länk mellan förbundet och lokalföreningen och introducerar nya idéer och material så de når ut till medlemmarna i länet.



Skapa erfarenhetsutbyte

Det är vanligt att samla alla lokala SO någon gång per termin för utbildning, informations- och erfarenhetsutbyte. Då kan SO berätta för varandra om hur deras program ser ut och vad som fungerar och lockar medlemmar i deras förening. I samband med sådana träffar kan du bjuda in föreläsare från vården eller medarbetare från förbundskansliet som kan presentera ett nytt material eller projekt.

Utbilda förtroendevalda och ledare

Du ansvarar för att organisera utbildning för förtroendevalda i ditt län, till exempel för styrelse, valberedare, registeransvarig och webbansvarig. Ditt ansvar är inte att genomföra utbildningarna utan att upplysa nya förtroendevalda om att de behöver utbildning, informera om hur de kan få den och följa upp att de har genomfört utbildningen. Du samarbetar ofta med lokalföreningens ordförande i dessa frågor.



Varje lokal SO har ansvar för att motions- och cirkelledare i respektive förening har utbildning. Som SO i länet kan du samordna dessa insatser, till exempel genom att anlita förbundets motionsledarteam och genom lokala SO bjuda in de ledare som har behov av utbildning.

Övergripande kontakt med bildningsförbund

Om länsföreningen har samarbete eller avtal med bildningsförbund som gäller hela länet, är det du som ansvarar för att dessa upprättas och uppdateras samt att lokalföreningarna informeras om vad som gäller. Studieförbunden ordnar också cirkelledarutbildning, som kan arrangeras för länets ledare.

